

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan diskusi, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel kebersyukuran, kontrol diri dan *fear of missing out*.
 - a. Deskripsi variabel kebersyukuran pada mahasiswa pengguna TikTok berada dalam kategori sedang.
 - b. Deskripsi variabel kontrol diri pada mahasiswa pengguna TikTok berada dalam kategori sedang.
 - c. Deskripsi variabel *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok berada pada kategori sedang.
2. Adapun hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan *fear of missing out* pada mahasiswa dengan memperoleh nilai sebesar -0,152 (tidak kuat) yang berarti terdapat korelasi yang tidak kuat antara kebersyukuran dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok.
 - b. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok dengan memperoleh nilai sebesar -0,676 (Cukup Kuat) yang berarti terdapat korelasi yang cukup kuat antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok.
2. Hasil uji regresi berganda didapatkan hasil bahwa variabel kebersyukuran dan kontrol diri mampu menjelaskan secara serentak berpengaruh terhadap variabel *fear of missing out* (Y) pada mahasiswa pengguna tiktok. Pada koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,521 hal ini dapat menjelaskan bahwa variabel bebas

(kebersyukuran dan control diri) memberikan sumbangan efektif terhadap variabel terikat (*fear of missing out*) sebesar 52,1% sedangkan sisanya 47,9% dapat dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa baik kebersyukuran maupun kontrol diri memiliki kontribusi positif terhadap *fear of missing out*.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial, khususnya TikTok, diharapkan dapat lebih menyadari dampak psikologis yang mungkin timbul dari penggunaan media sosial secara berlebihan, salah satunya adalah *fear of missing out* (FoMO). Mahasiswa disarankan untuk mulai melatih rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari dengan cara sederhana, seperti mencatat hal-hal positif yang dialami setiap hari atau lebih fokus pada pencapaian diri sendiri daripada membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Selain itu, kemampuan mengontrol diri juga penting untuk dikembangkan, misalnya dengan membuat batasan waktu penggunaan TikTok, menonaktifkan notifikasi yang tidak penting, atau menetapkan waktu khusus untuk istirahat dari media sosial (*social media detox*). Dengan meningkatkan rasa syukur dan kontrol diri, mahasiswa diharapkan dapat memiliki hubungan yang lebih sehat dengan media sosial serta mengurangi kecemasan akan ketinggalan informasi atau momen sosial.

2. Bagi universitas

Universitas sebagai institusi pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan pribadi mahasiswa. Oleh karena itu, pihak universitas disarankan untuk menyediakan program-program yang mendukung pengembangan karakter positif seperti pelatihan pengelolaan diri, penguatan spiritualitas, dan peningkatan kesadaran diri dalam penggunaan media digital. Kegiatan-kegiatan seperti seminar, workshop, atau kelas

pengembangan diri yang mengangkat tema tentang rasa syukur, kontrol diri, dan kecerdasan emosional dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan sosial di era digital.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan dengan memperluas subjek, misalnya dengan membandingkan mahasiswa dari berbagai fakultas, kampus, atau latar belakang budaya yang berbeda. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi FoMO. Hasil dari penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan menjadi dasar untuk merancang intervensi psikologis yang tepat bagi generasi muda di era digital.